**Домашний стадион для ребенка.**

Большая роль в воспитании здорового ребёнка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении. Особенно внимание надо уделить не только двигательной деятельности в дошкольном учреждении , но и в дома. Для этого необходимо обеспечить дома спортивную зону.

 Достаточно выделить 2-2,5 кв.м площади в хорошо проветриваемом месте, около балкона или окна, но без сквозняков. Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами.

Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром: прыжки и стук металлических ножек тренажёров не будут беспокоить соседей внизу. Купите складные тренажёры и компактные спортивные снаряды, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского комплекса- шведская стенка, гибкие приспособления для лазания вверх (лестницы, канаты ,гимнастические кольца) и конструкция для игры на полу (пластиковая труба, горки).Можно включить также батут(надувной или верёвочный) , сухой бассейн с пластиковыми шариками.

Важнейший критерий при выборе детского комплекса- безопасность . Обратите внимание на устойчивость и надёжность конструкций( прочные крепления к стене и потолку , противоскользящие накладки на всех ножках ), отсутствие острых углов , выступающих металлических труб или прутов . Все металлические и пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные- стираться в машине.

Спасибо за внимание.